

# 如何判断水质是否安全可饮用

□王艳红

避免在管网输送过程中微生物污染,自来水中余氯含量必须在 0.05 mg/L 以上。如果水中有明显的漂白粉味道,说明自来水中余氯可能超标,建议安装净水设备。

## 3. 测试 pH 值和电导率

人体饮用的水 pH 值应在 6.5-8.5 之间,最好接近 7.35-7.45,呈弱碱性。如果水的 pH 值低于 7.45,说明水质可能较差。电导率是指水分子在电场中的导电能力,可以通过便携式水质检测仪进行检测。如果电导率低于正常值,说明水中的矿物质含量较高;如果电导率高于正常值,说明水中的矿物质含量较低。

## 4. 检查水中的化学物质

使用专业的水质检测试剂或便携式水质检测仪,可以检测水中的溶解氧、氨氮、硝

酸盐氮、亚硝酸盐氮、重金属(如铅、镉、铬、砷)、氟化物、氯化物、硫酸盐等化学物质。这些物质的含量如果超过安全标准,会对人体健康造成危害。

## 5. 观察茶水变化

用自来水烧开后泡茶,数小时或隔夜后观察茶水颜色。如果茶水变黑,可能水中的铁、锰含量偏高。不过,并非所有自来水泡茶后都会变黑,这一方法仅供参考。

## 6. 检查水垢

检查家中烧水壶的内壁是否有黄色水垢。水垢过多说明水的硬度过高(钙、镁、盐等含量过高),建议进行软化处理。水烧开后持续烧 3 分钟左右,或者烧开后静置一段时间,可以有效减少水垢。

## 7. 微生物检测

通过实验室检测或使用便携式水质检测仪,可以检测水中的微生物指标,如细菌总数、大肠菌群、耐热大肠菌群、贾第鞭毛虫卵囊、隐孢子虫包囊等。这些微生物超标会导致介水传染病的流行,常见的有霍乱、伤寒、痢疾等肠道传染病。

通过以上方法,可以初步判断水质是否安全可饮用。为确保水质安全,建议定期监测水源,并采取适当的预防措施,如安装过滤器或处理系统,以去除潜在的有害物质。

同时,保持健康的饮水习惯,如喝白开水或茶水,适量饮水,水温控制在 40 摄氏度左右,避免饮用老化水、千滚水、蒸锅水和重新煮开的水。

(作者单位:河北省霸州市疾病预防控制中心)

# 急诊科护理全攻略

□文瑶

援过程中,可简单评估患者意识、呼吸及循环状况,为后续急救做好准备。

## 2. 基本生命支持:CPR与AED

对于心跳骤停的患者,立即进行心肺复苏(CPR)至关重要。掌握基本的 CPR 技能,包括胸外按压和人工呼吸,可以极大地提高患者生存率。

## 3. 控制出血与伤口处理

对于外伤出血的患者,迅速控制出血是挽救生命的关键。使用干净的纱布或衣物直接压迫伤口止血,避免移除可能嵌入伤口的异物。

对于四肢大血管出血,可采用止血带或宽布条在近心端进行绑扎,但需注意每半小时放松一次,以防肢体缺血坏死。

## 4. 保持呼吸道通畅

确保患者呼吸道通畅是急救中的重要一环。对于意识不清或呕吐的患者,应将其头偏向一侧,以防呕吐物堵塞呼吸道。若患者呼吸停止或呼吸困难,需立即进行人工呼吸或气管插管等高级气道管理。

## 5. 观察病情,记录信息

在等待专业救援的过程中,密切观察患者病情变化,包括意识状态、呼吸频率、心率等,并尽量记录下来。这些信息对后续的诊断和治疗具有重要意义。同时,安抚患者情绪,减轻其恐惧和焦虑。

## 6. 遵循医嘱,配合治疗

到达医院急诊科后,患者应积极配合医护人员的检查和治疗。如实告知既往病史、

过敏史及用药情况,这对快速准确的诊断至关重要。

在救治过程中,遵循医嘱,按时服药或接受其他治疗措施,以促进康复。

## 7. 后续关注与康复

即使紧急情况得到初步控制,患者及家属仍需关注后续治疗与康复过程。遵医嘱定期复查,及时调整治疗方案。同时,保持良好的生活习惯和心态,促进身体早日康复。

总之,急诊科护理全攻略的核心在于迅速、准确、有效地应对紧急情况。通过掌握基本的急救知识,保持冷静的心态,以及积极配合医护人员的救治工作,我们能够在关键时刻为生命争取宝贵的时间。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

# 内科指导下的癌症康复之路

□于也涵

有效控制病情,减少复发和转移的风险,还能后续的恢复打下坚实的基础。

## 二、营养支持:身心恢复的关键

癌症患者在治疗过程中,往往会出现食欲不振、营养不良等问题。这不仅会影响治疗效果,还会加速身体的衰弱。因此,内科医生会特别强调营养支持的重要性。通过合理的饮食搭配,如增加蛋白质摄入、补充维生素和矿物质等,可以有效提高患者的免疫力,促进身体康复。同时,对于存在进食困难的患者,医生还会推荐使用肠内或肠外营养支持,以确保患者获得足够的营养。

## 三、心理调适:重建心灵的家园

癌症的诊断和治疗往往会给患者带来

巨大的心理压力和恐惧。这些负面情绪不仅会影响患者的心理状态,还会对治疗效果产生不利影响。因此,内科医生会建议患者在治疗过程中积极寻求心理支持,如与心理咨询师沟通、参加癌症康复小组等。通过分享彼此的经历和感受,患者可以更好地面对癌症带来的挑战,重建心灵的家园。

## 四、适度运动:增强体质良方

适度的运动对于癌症患者的康复同样至关重要。内科医生会鼓励患者在身体状况允许的情况下,进行适量的有氧运动,如散步、瑜伽等。这些运动不仅可以增强患者的体质,提高免疫力,还能改善心情,缓解焦虑和压力。当然,运动前一定要咨询医生,确保

运动方式和强度适合患者的身体状况。

## 五、定期复查:守护健康的防线

癌症的康复并非一蹴而就,而是一个长期的过程。内科医生会要求患者定期进行复查,以便及时发现并处理可能出现的复发或转移情况。定期复查不仅是对患者身体健康的负责,也是对治疗效果的持续跟踪和评估。综上所述,癌症康复之路需要内科医生、患者及其家属的共同努力。通过科学治疗、营养支持、心理调适、适度运动和定期复查等多方面的综合措施,患者可以在内科医生的指导下,实现身心的全面恢复。让我们携手共进,为癌症患者的康复之路点亮希望之光。

(作者单位:河北省承德市第三医院)

# 精神分裂症护理全方位指南

□赵津

察药物的毒副作用,如有异常反应应及时就医。

药物调整应由医生决定,家属要密切观察患者服药情况,防止患者把药扔掉、藏在舌下或积攒药物自杀。

## 四、心理支持与辅导

精神分裂症患者常因疾病而产生自卑、焦虑等负面情绪。家属和护理人员应给予足够的理解、关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

通过认知重构、放松技巧等方式进行心理辅导,帮助患者识别并改变错误观念及应对方式,减轻由不当思维模式引发的症状表现。

鼓励患者多参与现实社会中的交流活动,如参加兴趣小组或志愿者服务,以促进人际交往和自我认同感的建立。

## 二、营养与饮食护理

营养均衡的饮食对患者的康复至关重要。保证患者每天的进食量,注意营养搭配,多吃含蛋白质丰富的食品、绿色蔬菜和新鲜水果,及时补充维生素及多种营养。

食物应清淡、易消化,避免高碳水化合物及含麸质食物的摄入,减少油腻、辛辣等刺激性食物的摄入。

对于吞咽困难的患者,应劝慰其缓慢进食,谨防食物塞满嘴造成窒息。对于年老体弱或有特殊饮食需求的患者,应给予特别关注,如进食香蕉和蜂蜜等有助于通便的食物。

## 三、药物护理

精神分裂症患者通常需要在医生的指导下,长时间口服抗精神病药物进行治疗。

家属应督促或监督患者按时、按量服药,不能擅自减量、停药或更改药物。注意观

精神分裂症是一种严重的精神疾病,其护理需要综合的治疗和支持。为了帮助患者更好地应对病情,提高生活质量,以下是一份关于精神分裂症护理的全方位指南,涵盖了关爱、理解与支持的重要方面。

## 一、规律作息与日常护理

建立并执行规律的作息时间表是精神分裂症护理的基础。包括定时起床、吃饭、休息和睡眠等,有助于维持患者日常生活的规律性和连续性。

此外,鼓励患者进行适当的体育活动,如散步、慢跑、瑜伽等,不仅能增强体质,还能疏导情绪,排解压力。

个人卫生也是日常护理的重要一环。家属应督促或协助患者完成洗漱、更衣等日常活动,同时尽量让患者自己完成,以培养其自理能力。

精神科药物的毒副作用,如有异常反应应及时就医。

药物调整应由医生决定,家属要密切观察患者服药情况,防止患者把药扔掉、藏在舌下或积攒药物自杀。

精神分裂症患者常因疾病而产生自卑、焦虑等负面情绪。家属和护理人员应给予足够的理解、关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

通过认知重构、放松技巧等方式进行心理辅导,帮助患者识别并改变错误观念及应对方式,减轻由不当思维模式引发的症状表现。

鼓励患者多参与现实社会中的交流活动,如参加兴趣小组或志愿者服务,以促进人际交往和自我认同感的建立。

为患者创造一个安全、舒适的生活环境至关重要。优化居住空间布局,减少强光、噪音等刺激源。安装安全锁、定期检查家中的照明和水电管线等措施,以保证患者的生活安全。

家属要密切观察患者病情变化,如出现症状加重、行为异常等,应及时送医。

## 结语

精神分裂症的护理是一个综合而细致的过程,需要家属、护理人员以及专业医疗团队的共同努力。

通过全方位的护理措施,包括规律作息、营养饮食、药物管理、心理支持和安全环境,可以有效控制病情,提高患者的生活质量。让我们用关爱、理解和支持,共同为患者打造一个温暖的康复环境。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)